

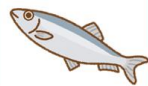


オイルサーディンと野菜の

カレーピラフ



魚介類



野菜



油脂類



材料・下準備(4人分)

米	2合	
押麦	50g	
顆粒コンソメ	大さじ1	
カレー粉	小さじ1~2	
オイルサーディン缶	1缶(100g):油を軽くきる	
ピーマン	1個	} 1cm角切り
トマト	1/2個	
たまねぎ	1/2個	
エリンギ	1本	

Point

押麦や野菜、きのこを炒めずに炊飯器で作るピラフです。
オイルサーディン缶を利用することで手軽に青魚が摂れます。

作り方

- 炊飯器に洗米した米と規定量の水を入れ、押麦を加えて軽く混ぜる。
(野菜やきのこに水分があるため、押麦用に水を追加する必要はありません。)
- コンソメ・カレー粉を①に入れて混ぜ、オイルサーディン・ピーマン・トマト・たまねぎ・エリンギをのせて炊く。
*ピーマンをきれいな緑色に仕上げる場合は、下ゆでして炊いた後に混ぜる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
393kcal	8.4g	1.0g	79mg	1μg



毎日350g以上の野菜を食べよう!